

# Material/Ausrüstung

## Vorbereitung

### Was brauchst du, um eine Vaginal Steaming Sitzung durchzuführen?

Wir empfehlen:

- einen Wasserkocher
- einen mittelgroßen Topf aus Metall, Glas oder Keramik, eher hoch als breit - wichtig ist, dass du kein Plastik verwendest oder andere Materialien, die schädliche Stoffe freisetzen könnten
- Kräuter/Salz oder Essig (darauf gehen wir später noch genauer ein)
- eine Decke oder großes Tuch + 1-2 Handtücher
- etwas zum Trinken/einen
- Timer/Handy
- einen ruhigen geschützten Ort + Zeit ganz für Dich
- einen Steaming Hocker: hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Es gibt speziell angefertigte Steaming Hocker, man kann aber auch einen Leibstuhl oder die Toilette/das Bidet verwenden. Einfach etwas, wo du bequem und möglichst breitbeinig dasitzen kannst.

